

ما الذي يلزم القيام به إذا كنت مخالطاً لشخص تم تشخيص إصابته بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)

العزل المنزلي:

- لا تغادر منزلك، إلا للحصول على رعاية طبية. اتصل مقدماً قبل زيارتك لمقدم خدمة رعاية صحية أو إدارة طوارئ وارتد كمامة قماشية.
- يمكن لمعظم الأشخاص الذين لديهم أعراض بسيطة للمرض التعافي في المنزل. ونظراً لعدم وجود علاج محدد لفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، يتعين عليك الحصول على الكثير من الراحة وشرب الكثير من السوائل وتناول أدوية لخفض درجة الحرارة إذا دعت الحاجة.
- ابق في غرفة محددة في منزلك واستخدم حمام منفصل، كلما أمكن ذلك. حافظ على مسافة تباعد لا تقل عن ستة أقدام أو مترين بينك وبين الآخرين في منزلك في جميع الأوقات. ارتد كمامة قماشية إذا كنت في غرفة مع آخرين، إلا إذا كانت لديك صعوبة في التنفس. لا تشارك الأغراض الموجودة في المنزل مع باقي المقيمين معك.
- اجعل شخص آخر غيرك يعتني بحيواناتك الأليفة. فقد تم الإبلاغ عن أن قليل من الحيوانات الأليفة قد أصيبت بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). ويكون على الأشخاص المصابين بالفيروس الحد من التعامل مع الحيوانات حتى توفر مزيد من المعلومات في هذا الخصوص. وإذا احتجت إلى العناية بحيواناتك الأليفة، فارتد كمامة قماشية واغسل يديك قبل وبعد تلامسك معها.
- ابق على تواصل مع الآخرين - استخدم التكنولوجيا وتواصل مع الأصدقاء والأسرة.

التنظيف والغسيل اليومي:

- قم بتنظيف وتطهير الأسطح في غرفتك المنفصلة وحمامك المنفصل. اجعل شخص آخر غيرك يتولى تنظيف المناطق الأخرى في منزلك.
- اغسل الأغراض المنزلية بعناية، مثل الأدوات والأواني المنزلية، بعد الاستخدام.
- اغسل يديك باستمرار بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 20 ثانية في كل مرة. واستخدم مطهر يدين كحولي إذا لم يكن الماء والصابون متاحين.

متى يلزم الحصول على رعاية طبية بصورة فورية:

إذا كانت لديك صعوبة في التنفس أو ألم في الصدر أو حالة تشوش أو تغير في لون الشفتين أو اللثة أو الوجه أو حول العينين أو الأظافر، عليك الحصول على رعاية طبية بصورة فورية. وعند طلب الرعاية الطبية، عليك إخبار مقدم خدمة الرعاية أو 911 أنك مصاب بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) وأنك في العزل المنزلي.

يجب على الأشخاص الذين خالطوك وأنت ناقل للعدوى الخضوع للحجر الصحي المنزلي -- حتى لو لم تكن لديهم أعراض:

- يجب على الأشخاص الذين خالطوك خلال فترة انتقال العدوى، التي تبدأ من يومين قبل ظهور الأعراض عليك (أو إذا لم تظهر عليك أية أعراض، فتبدأ من يومين قبل تاريخ إجرائك للاختبار) وتستمر حتى تعافيك، الخضوع للحجر الصحي المنزلي. ويمكنهم الرجوع إلى دليل «ما الذي يلزم القيام به إذا كنت مخالطاً لشخص تم تشخيص إصابته بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)». ولا يحتاج المخالطون للمخالطين اتباع تلك الإرشادات (إلا إذا ظهرت عليهم أعراض).
- يعني مصطلح «مخالط» بقاء الشخص على مسافة في حدود ستة أقدام أو مترين لمدة 15 دقيقة أو أكثر. ولا يعني تعبير مخالط البقاء على مسافة تزيد عن ستة أقدام أو مترين في البيئة الداخلية نفسها لأقل من 15 دقيقة أو المرور بجانب الغرفة نفسها، أو المكوث لمدة قصيرة فيها.

أمثلة على المخالطين	أمثلة على غير المخالطين
الأشخاص الذين يعيشون في المنزل نفسه	المحصل/الصراف في محل البقالة
الشركاء الحميين (أصدقاء أو أزواج)	الصيدلة الذين يعطوك الأدوية العلاجية
الأشخاص الذين يركبون معك في السيارة/المركبة نفسها وأنت ناقل للعدوى	الشخص الذي يكون أمامك في الطابور بالمسجد/المحل

وقف العزل المنزلي بعد التعافي أمر آمن. إلا إذا تلقيت تعليمات تخالف ذلك من مقدم خدمة الرعاية الطبية لك، ويكون التعافي عند حدوث ثلاثة أشياء جميعها:

1. مرور 24 ساعة بدون حمى وبدون استخدام أدوية خفض درجة الحرارة،
2. وتحسن في الأعراض الأخرى،
3. ومرور ما لا يقل عن 10 أيام من تاريخ بدء ظهور الأعراض.

أو إذا لم يكن لديك أعراض عندما قمت بإجراء الاختبار وتم التعافي بعد مرور 10 أيام من تاريخ أو اختبار موجب لك واستمرار عدم ظهور أعراض عليك.

لا يُلزمك صاحب العمل بتقديم نتيجة اختبار سلبية بالنسبة لفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) أو خطاب من إدارة الصحة لإعادتك إلى العمل. نحن لا نقدم خطابات تبين أنه يمكنك العمل.

الفرق بين العزل والحجر الصحي

العزل الذاتي	الحجر الذاتي	
<p>للمن؟</p> <p>أشخاص لديهم أعراض مرض فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)</p> <ul style="list-style-type: none"> • للأشخاص المصابين بمرض فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) والذين ليسوا مرضى بدرجة كافية لحجزهم في مستشفى، أو • للأشخاص الذين هم في انتظار نتائج الاختبار 	<p>أشخاص ليس لديهم أعراض مرض فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)</p> <ul style="list-style-type: none"> • المخالطين لأشخاص لديهم مرض فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) 	
<p>لأية مدة؟</p> <p>حتى التعافي، والذي يكون عند حدوث ثلاثة أشياء جميعها (إلا إذا تلقيت تعليمات تخالف ذلك من مقدم خدمة الرعاية الطبية لك):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. مرور 24 ساعة دون حمى ودون استخدام أدوية خفض درجة الحرارة، 2. وتحسن في الأعراض الأخرى، 3. ومرور ما لا يقل عن 10 أيام من تاريخ بدء ظهور الأعراض. <p>أو إذا لم يكن لديك أعراض عندما قمت بإجراء الاختبار وتم التعافي بعد مرور 10 أيام من تاريخ أول اختبار موجب لك واستمرار عدم ظهور أعراض عليك.</p>	<p>لمدة 14 يومًا من آخر تاريخ للتعرض المحتمل. تاريخ التعرض هو اليوم صفر.</p> <p>لديك خيار إجراء الاختبار أثناء فترة وجودك في الحجر الصحي إذا لم تكن لديك أية أعراض. وفي اليوم السابع أو بعد 7 أيام، يمكنك إجراء اختبار من خلال مقدم الخدمة المعني أو موقع اختبار إلكتروني مني. أو البقاء في الحجر الصحي حتى الحصول على نتائجك. وإذا كانت النتائج سالبة، وما زلت بدون أية أعراض، يمكنك وقف الحجر الصحي. وسوف تتلقى اتصالاً من إدارة الصحة عندما تكون نتائجك جاهزة، وهو ما يكون عادة في غضون 2-4 أيام، إذا لم يكن قبل ذلك. وسوف تستلم خطابًا بريديًا في غضون 7 أيام من تاريخ اختبارك.</p>	
<p>ماذا يعني ذلك؟</p> <p>البقاء في المنزل 7/24 في غرفة منفصلة بالمنزل، واستخدام حمام منفصل، وتجنب الالتقاء بأخرين. ارتداء كامامة قماشية إذا كنت في حاجة إلى البقاء في الغرفة نفسها مع آخرين، إلا إذا كانت لديك صعوبة في التنفس.</p>	<p>البقاء في المنزل 7/24 ورصد الأعراض والالتزام بالتباعد الاجتماعي. واستخدام غرفة منفصلة وحمام منفصل، إذا كان ذلك ممكنًا. وإذا ظهرت عليك أعراض، يكون على المخالطين لك القيام بالحجر الصحي الذاتي.</p>	

هناك مزيد من المعلومات متاحة على موقعنا الإلكتروني: www.healthvermont.gov/COVID-19

What to do if you are diagnosed with COVID-19

Isolate at home:

- Don't leave home, except to get medical care. Call ahead before visiting a health care provider or emergency department and wear a [wear a cloth mask](#).
- Most people with mild illness can recover at home. While there is no specific treatment for COVID-19, you should get plenty of rest, drink plenty of fluids, and take fever-reducing medication if needed.
- As much as possible, stay in a specific room in your home and use a separate bathroom. Stay at least six feet or two meters away from others in your home at all times. Wear a cloth mask if you're in a room with other people, unless you have trouble breathing. Don't share household items.
- Have someone else care for your pets. A small number of pets have been reported to be sick with COVID-19. People with the virus should limit contact with animals until more information is known. If you need to care for your pet, wear a cloth mask and wash your hands before and after.
- Stay connected with others – use technology to communicate with friends and family.

Daily cleaning and washing:

- Clean and disinfect surfaces in your separate room and bathroom. Have someone else clean the other areas of your home.
- Thoroughly wash household items, like utensils, after using.
- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds. Use alcohol-based hand sanitizer if soap and water aren't available.

When to get medical care immediately:

If you have difficulty breathing, chest pain, confusion, or changes in color on your lips, gums, face, around the eyes, or nails, seek medical care immediately. When you call for medical care, tell the provider or 911 that you have COVID-19 and are isolating at home.

People who have been in close contact with you while you were infectious should quarantine at home – even if they don't have symptoms:

- People that were in close contact with you during your infectious period, which starts two days before you developed any symptoms (or if you haven't had any symptoms, two days before the day you got tested) and continues until you have [recovered](#), should quarantine at home. They can refer to the [“What to do if you are a close contact of someone who is diagnosed with COVID-19”](#) guide. Close contacts of your close contacts do not need to follow the guidelines (unless they have symptoms).
- Close contact means being within six feet or two meters for 15 minutes or more. Close contact does not mean being more than six feet or two meters away in the same indoor environment for less than 15 minutes, walking by, or briefly being in the same room.

Examples of close contacts	Examples of NOT close contacts
People living in the same home	Cashier at the grocery store
Intimate partners	Pharmacists who gave you medication
People who rode in the same car while you were infectious	The person in front of you in line at the store

It's safe to stop home isolation when you've recovered. Unless you get different instructions from your medical provider, recovery is when all three things have happened:

4. It's been 24 hours of no fever without the use of fever-reducing medication, **and**
5. Other symptoms have improved, **and**
6. At least 10 days have passed since your symptoms first appeared.

Or if you didn't have symptoms when you were tested, recovery is when 10 days have passed since the date of your first positive test and you continued to have no symptoms.

Neither a negative test for COVID-19 nor a letter from the Health Department should be required from your employer to return to work. We do not provide letters indicating that you can work.

Difference between isolation and quarantine

	Self-isolation	Self-quarantine
For whom?	People with symptoms of COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> • For people with COVID-19 who aren't sick enough to be hospitalized, or • For people who are waiting for test results 	People with no symptoms of COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> • Close contacts of people with COVID-19
For how long?	Until recovery, which is when all three have happened (unless you get different instructions from your medical provider): <ol style="list-style-type: none"> 4. It's been 24 hours of no fever without the use of fever-reducing medication, and 5. Other symptoms have improved, and 6. At least 10 days have passed since your symptoms first appeared. Or if you didn't have symptoms when you were tested, recovery is when 10 days have passed since the date of your first positive test and you continued to have no symptoms.	For 14 days since the last date of possible exposure. The day of the exposure is Day 0. You have the option of getting tested during your quarantine period if you have not had any symptoms. On or after day 7, you can get a test through your provider or a pop-up testing site. Remain in quarantine until you get your results. If the results are negative, and you still don't have any symptoms, you can discontinue quarantine. You will get a call from the Health Department when your results are ready, which is usually within 2-4 days, if not sooner. You will also get a letter in the mail within 7 days of being tested.
What does it mean?	Staying home 24/7 in a separate room in the house, using a separate bathroom, avoiding contact with others. Wear a mask if you need to be in the same room with other people, unless you have trouble breathing.	Staying home 24/7, monitoring for symptoms, and practicing social distancing. If possible, using a separate room and bathroom. If you become symptomatic, your close contacts should also self-quarantine.